



HEBDO' LOUTRE

Loutrons et minéraux

N° 16 : Samedi 7 septembre

LITHO

La pierre de la semaine

L A P I S L A Z U L I



Très utilisé depuis des milliers d'années, le lapis lazuli ne cesse de fasciner par sa beauté et ses énergies.

Le lapis lazuli est un minéral très puissant, d'où son utilisation fréquente en lithothérapie. On l'utilisera surtout pour les chakras supérieurs. Chez les énergéticiens, le lapis lazuli est une excellente pierre pour "couper le feu" et purifier le corps et l'esprit. Riche en aluminium, il contribue au bon fonctionnement des fonctions cognitives et va donc être utile pour la concentration, la mémoire, donc l'apprentissage ; cela fait également de lui une bonne pierre pour lutter contre le stress mental et l'anxiété. Le lapis est aussi utilisé pour conscientiser l'origine de certains maux. C'est une pierre qui apporte une grande capacité d'introspection, mais également sagesse et discernement. Il va nous permettre de trouver notre voie et nous aider à nous épanouir.

Minéralogie :

C'est un silicate souffré d'aluminium et de sodium. Il s'agit en réalité d'une roche et non d'une pierre, puisque le lapis est composé de plusieurs minéraux (lazulite, calcite, sodalite, pyrite, ...). Son système cristallin est cubique et sa formation est métamorphique.

Entretien :

Purification : sel indirect, Saint-Jacques, fumigation, son.

Rechargement : cristal de roche, soleil doux ou lune.

Utilisations possibles :

En méditation

En bijoux au quotidien

Sur un bureau de travail

Dans la main pour dormir

Fun fact pas si fun que ça : le lapis lazuli est une pierre qui ne peut pas être éthique.

Je l'ignorais avant de l'ajouter à ma boutique, c'est pourquoi j'ai pris la décision de ne plus en vendre après écoulement du stock. En effet, le lapis lazuli, majoritairement issu d'Afghanistan dans le marché, finance le régime taliban. Ce régime fermement opposé aux droits des femmes ne devrait, selon moi (et beaucoup de mes consœurs / confrères), pas être soutenu compte tenu des dégâts qu'il cause et des vies qu'il brise. Acheter du lapis lazuli revient donc à financer et soutenir, le régime taliban contre lequel beaucoup se battent, et à juste titre. Cela ne veut pas dire qu'il faut jeter ton lapis à la poubelle, mais il faut éviter d'en acheter si possible.



FLEURS

Le point fleurs de bach

T R O U V E R S A V O I E E T S ' É P A N O U I R



Que veux-tu faire dans la vie ? C'est une question qu'on nous pose souvent...

Et à laquelle il est parfois difficile de répondre ! Que l'on soit enfant avec un milliard d'idées de métiers potentiels, adolescent qui doit choisir sa voie d'étude, adulte qui ne s'épanouit pas ou plus dans son métier et qui rêve d'autre chose... Se sentir perdu et avoir envie de s'épanouir sans savoir comment y parvenir peut être source d'une grande tristesse. Heureusement, les fleurs de Bach sont là pour t'aider ! Que tu ne parviennes pas à te décider, que tu n'y crois plus ou que tu aies besoin de comprendre où est ta place dans la société, il y a une fleur pour toi !

Walnut

La fleur du noyer aide à rester bien ancré dans sa voie, se déconnecter des influences extérieures pour se recentrer sur soi et sur ses envies réelles.

Gentian

La gentiane aide à se lancer malgré un échec. Si tu es persuadé(e) que ta voie est celle-ci, ne te décourage pas et persévère dans tes efforts, ton travail sera récompensé !

Scleranthus

La gravelle annuelle aide ceux qui sont en hésitation perpétuelle entre deux choses, ne veulent pas d'aide et n'ont pas réellement de but dans la vie.

Wild oat

L'avoine sauvage est la fleur des vocations. Elle aide ceux qui veulent être tant de choses qu'ils n'y voient plus clair ; ceux qui se lancent dans pleins de projets mais se lassent vite.

Il est important de faire la distinction entre deux choses : réussir dans la vie, et réussir sa vie.

On a tendance à penser qu'il faut s'intégrer dans la société en trouvant du travail, en faisant carrière, parfois au mépris de ses envies personnelles et de sa santé mentale et / ou physique. Réussir dans la vie, c'est réussir quelque chose (souvent on sous-entend une carrière) aux yeux de la société. Réussir sa vie, c'est faire de sa vie un rêve réalisé, c'est atteindre le bonheur, faire ce que l'on avait envie de faire, s'épanouir. Si le rêve de ta vie c'est de faire le tour du monde, fonce ! Si tu préfères élever une horde de loutrons, c'est ok aussi. Si pour toi réussir ta vie c'est élever 12 chats, 15 chiens et 30 lapins, c'est super !



MÉMOIRE

Le point médecine douce

TROUBLES DE LA MÉMOIRE



Qui ne s'est jamais plaint de sa mémoire défaillante ?!

Parfois, quand on est dans des périodes difficiles, on oublie tout ! C'est l'un des signes du surmenage, ou d'un excès de charge mentale. En médecine énergétique, on pensera à un déséquilibre des chakras supérieurs, ou un défaut d'ancrage. En médecine chinoise, on pensera à un excès de chaleur, une déficience du Qi des Reins et de la Rate, des blocages énergétiques ou encore une déficience du Sang. Les deux se rejoignent : anxiété, blocages, manque d'ancrage, brouillard mental, ... Heureusement, la médecine alternative apporte de nombreuses solutions pour y remédier !

Alimentation

Des aliments comme la courge, la patate douce, les noix, le riz gluant ou encore les huîtres sont très bénéfiques en MTC. Ils apaisent l'esprit et nourrissent les différents organes responsables des troubles de mémoire.

Pharmacopée chinoise

La phytothérapie est très utilisée en MTC. Dans ce cas précis, on pourrait utiliser le ginseng, les baies de goji, l'astragale, le longane, les graines de lotus, et bien d'autres plantes. Elles sont à utiliser soigneusement selon l'origine du problème de mémoire.

Qi Gong / méditation

Le Qi Gong apaise l'esprit, tout comme la méditation, ce qui permet d'améliorer ses fonctions cognitives. Le petit plus du Qi Gong : il rééquilibre les énergies dans le corps.

Comme toujours, l'acupression peut être d'un grand secours dans ce genre de situation !

On fera une pression lente et profonde ou un massage circulaire de certains points.

Coeur 7 (C7) :
apaise l'esprit
et les troubles
émotionnels
qui affectent la
mémoire



Rein (R1) : apaise l'esprit
et ancre l'énergie,
efficace sur la fatigue
mentale chronique ou
la mémoire affectée
par la vieillesse.





CÔTÉ BÉBÉS

SOMMEIL



Loutron qui rêve, loutron qui apprend

LA MÉMOIRE ET LE SOMMEIL

UN LIEN SOUVENT OUBLIÉ

Ah, la sieste... Une grande histoire dans la parentalité ! Souvent négligée, elle est pourtant d'une importance cruciale pour le développement de l'enfant, notamment ses facultés d'apprentissage.



La sieste souffre de tout un tas de préjugés, dont le plus grand : elle nuit au sommeil de nuit. Alors que bien souvent, le problème, c'est la durée des temps d'éveil ! Pendant la sieste, bébé mémorise ce qu'il a appris durant son temps d'éveil grâce au sommeil paradoxal (qui doit représenter 25% du temps de sommeil). En conséquence, un enfant qui ne ferait pas de sieste aurait une baisse de ses performances cognitives, de concentration et d'apprentissage dans sa journée. Et ce à l'école ou à la maison. La sieste est cruciale pour le développement cérébral et l'apprentissage jusqu'à au moins 6 ans. Si la sieste est problématique dans le cadre de l'endormissement, c'est qu'il y a quelque chose à revoir à côté. La supprimer n'est jamais une bonne idée.

Le tirage de Mooncake



L'interprétation

Les fées te font savoir que si tu es perturbé(e) par l'issue d'une situation, tu peux être rassuré(e) ! Fais en sorte d'avoir une vision positive et d'alléger ton cœur et ton esprit. Un peu d'ancrage et de temps consacré à ceux que tu aimes te feront le plus grand bien

Mots clés

faire une pause, écrire ses problèmes, se débarrasser des pensées négatives, se reposer, communication





Tu as aimé cet ebook ?

Parles-en autour de toi !

Quelque chose t'interpelle et
tu as besoin d'aller plus loin ?

*N'hésite pas à venir m'en parler en
consultation !*

